

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam sukseskan penampilan atlet untuk semua Cabang olahraga. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Suhendro (1999, hlm. 4) yang dikutip Nugraha (2011, hlm. 2) menjelaskan "Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seseorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga, sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik".

Harsono (2008, hlm. 153) mengatakan bahwa "sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet". Begitu juga Bompa yang dikutip Satriya dkk tahun (2007, hlm. 51) mengatakan bahwa "persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)".

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik Sajoto (1990, hlm. 16) yang dikutip Nugraha (2011, hlm. 2) "Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik".

Menurut Sidik (2010, hlm. 3) “Yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik”. Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Dalam pelatihan fisik banyak metode dan bentuk latihan atau pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan tergantung pada tujuan latihannya, seperti untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas maka digunakan pelatihan-pelatihan dengan menerapkan metode peregangan baik secara dinamis, statis maupun kontraksi relaksasi. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan maka metode latihan beban (*weight training*) atau latihan tahanan (*resistance training*) dengan sistem set, piramid, *burn out*, *multiplepoundage*, sirkuit, dan yang lainnya. Meningkatkan kemampuan daya tahan dengan penerapan metode repetisi, latihan dengan irama (*tempo activity training*), *fartlek*, *cross country*, *speed play*, *marathon run*, *continuous activity*, *endless relays*, *interval training*, dan lain sebagainya. Meningkatkan kemampuan kecepatan gerak dalam bentuk *Speed*, *agility*, maupun quickness dengan penenrapan metode latihan repetisi dan juga termasuk pelatihan-pelatihan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) karena latihan-latihan kekuatan hakikatnya juga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan gerak.

Metode, bentuk maupun pola pelatihan fisik dalam penerapannya masih harus mendapatkan kajian-kajian ilmiah tentang pertimbangan bagaimana penerapannya jika dihadapkan pada faktor usia, jenis kelamin, level atlet, kebutuhan cabang olahraga, dan juga periodisasinya.

Salah satu pola yang lazim diterapkan dalam pelatihan fisik adalah pola pelatihan pliometrik. Mengenai perkembangan dampak pelatihan ini masih dalam proses pengkajian. Akan tetapi banyakpelatih yang sudah menerapkan pelatihan ini pada atletnya dengan pertimbangan bahwa pola pelatihan ini merupakan salah satu alternatif bentuk latihan kekuatan dinamis.

Pelatihan pliometrik yang relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami manfaat dari pelatihan pliometrik keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan pliometrik tersebut. Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode tersebut. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam proses latihan.

Mengacu pada paparan tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui kajian penelitian tentang dampak pola pelatihan pliometrik yang dirancang dengan menggunakan metode dan bentuk-bentuk latihan yang gerakan secara bervariasi. Fokus penelitian diarahkan pada dampak latihan tersebut salah satu komponen fisik yaitu kecepatan (*speed*). Bentuk pengamatan tersebut, penulis tuangkan dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi atlet *sprint*.

B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan. Berdasarkan uraian diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi atlet *sprint*.

C. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut, penulis merumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi *sprint*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih, pembina, maupun lembaga bahwa ada pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan kecepatan akselerasi *atletsprint*.

2. Secara praktis

Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.

E. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah penyusunan dan pemahaman dalam penelitian skripsi nanti maka peneliti membuat sistematika pembahasan sebagai berikut :

- BAB I** Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian.
- BAB II** Menerangkan tentang kajian pustaka / landasan teoretis yang berisi konsep, teori, pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti, dan kerangka pemikiran serta hipotesis.
- BAB III** Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes penelitian, dan analisis data.
- BAB IV** Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan.
- BAB V** Tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.